地震に備えよう!

防災ハンドブック

自分たちの安全・安心は、自分たちで守る「自助」を、武蔵野市では市民の皆様にお願いしています。

地域防災推進のための3原則

それぞれが役割を分担し、相互に補完

自助

各個人・家庭での日ごろからの備え

- 建物の耐震化
- 家具転倒防止
- 水や食料などの備蓄
- 家庭内の連絡体制の確認

など

共助

隣近所の知人・友人・自主防災組織などによる“絆”づくり

- 地域防災訓練への参加
- 避難所の自主運営
- 災害時要援護者の安否確認
- 自主防災組織の設立

など

公助

公的機関における防災態勢整備

- 地域防災計画の策定
- 避難所・備蓄品などの整備、ライフラインの確保
- 自助・共助への支援
- 市民啓発講演・防災訓練

など

武 蔵 野 市

東日本大震災以上の被害が出る

今後30年以内に70%の確率で起きるといわれている「首都直下地震」。首都直下地震が発生すると、人的被害や建物被害をはじめ、電気、ガス、上下水道などのライフライン、鉄道や道路などの交通網に東日本大震災以上の大きな被害が想定されています。

首都直下地震で起こりうること

ビル高層部に取り残される人が大量発生

東日本大震災では、エレベーターの復旧に数時間から数日を要しました。首都直下地震では、高層ビルの建物被害や停電、エレベーター故障などで動きがとれなくなり、高層階に住む人が取り残されるおそれがあります。

携帯電話が不通

大規模災害時には家族などと連絡を取ろうとする人たちが一斉に電話を利用するため、通信事業者が発信規制をかける場合があります。東日本大震災のときにも電話がつながりにくい状況が発生しました。

エレベーターの停止

東日本大震災の際には、首都圏でもエレベーターが停止して中に人が閉じ込められるケースが数多くありました。首都直下地震における被害はより深刻なものになると予想されます。

歩道が満員電車状態に

駅前に人が滞留して大混雑したり、歩いて帰ろうとする人で歩道から人があふれだし、救助・救出活動の妨げになるおそれがあります。また、集団転倒が起こるなど、非常に危険な状況が予想されています。

空港、鉄道、高速道路などの交通網のマヒ～脱線による多数の死者・負傷者の発生

大規模な集客施設などで火災や火災旋風の発生

東京の地震被害の多くは関東大震災のように火災、火災旋風によるとみられています。首都直下地震が起き火災旋風が発生した場合、焼死者・有毒ガスによる呼吸器疾患患者などは1,000万人以上と予想されています。

ビルやマンションの倒壊の発生

長周期地震動による被害

超高層ビルや大型の石油備蓄タンク、海をまたぐような長大橋などは大きく揺れ、損壊するおそれがあります。

液状化の発生

東京湾沿岸の埋め立て地などを中心に、地盤が液体のようになって強度がなくなる液状化現象が起こるとみられています。

東京湾に押し寄せる津波?

東京湾は入り口が狭く、中で広がる形状で、外からの津波が湾内に進むにつれて増幅するような現象は起こりにくいと考えられています。ただし、東京大学地震研究所の調査によると、東京湾の中に、3つのプレートが重なり鳴動しているポイントがあることが判明。東京湾の中を、震源地とした地震が発生すると、今までの想定と違った津波が発生する危険性があります。

首都直下地震では 火災による死者3,500人以上、家屋焼失20万棟に

木造住宅密集地域では大きな火災被害が予測されています。環状7号線をはじめ木造住宅密集地域などを中心に、火災が同時多発し、大規模な延焼に至ることから、20万棟の家屋が焼失すると予測されています。また木造住宅密集地域では、消防車が通過できないなど、消火活動が著しく支障を受け、被害が拡大することも想定され、火災による死者は3,500人以上に上るとみられています。

首都直下地震 被害想定(M7.3)

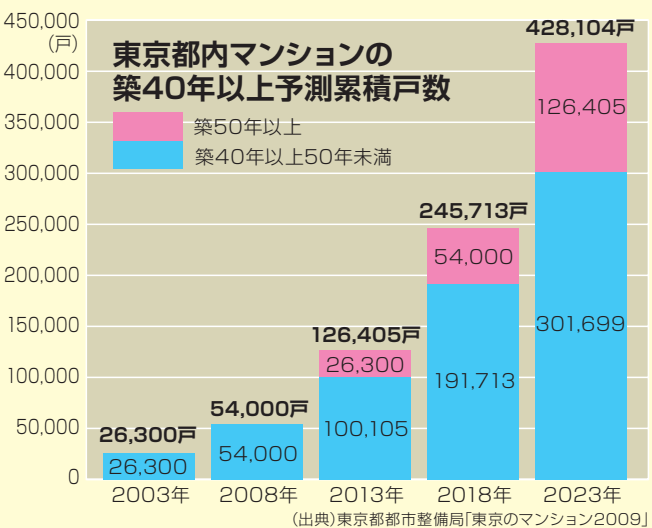
			武蔵野市における被害想定数(市内最大震度6強)(冬の午後6時、風速8m/秒)	東京都における被害予想数(東京都防災会議)(冬の午後6時、風速8m/秒)
人的被害	死者		41人(うち火災による死者23人)	6,413人(うち火災による死者3,517人)
	負傷者		796人(うち重傷者数83人)	16万860人(うち重傷者2万4,501人)
物的被害	建物被害		1,455棟(うち火災焼失1,041棟)	30万4,300棟(うち火災焼失20万1,249棟)
	交通	交通	—	6.8%
		鉄道	—	2.0%
	ライフライン	電力施設(停電率)	6.7%	17.6%
		通信施設(固定電話:不通率)	2.9%	7.6%
		ガス施設(供給停止率)	93.3%	74.2%
		上水道施設(断水率)	56.2%	34.5%
		下水道(管きょ被害率)	16.3%	23.0%
その他	帰宅困難者		5万3,755人	516万6,126人
	避難者の発生(ピーク:1日後)		3万1,496人	399万231人
	エレベーター閉じ込め台数		60台	7,473台
	自力脱出困難者		216人	5万6,666人

都内に急増する老朽化マンションの問題

都内にある築40年以上のマンション戸数は、2013年には12万6,000戸になるとみられており、さらに18年に24万5,000戸、23年に42万8,000戸と、急増することが予測されています。耐震補強がなされていない老朽化マンションは、大地震の際には倒壊するおそれがあり、さらには火災の火元になる危険性があります。

緊急輸送道路沿道建築物の耐震化について

首都直下地震の切迫性が指摘されている中、救命救急・消火活動、物資の輸送、復旧復興の大動脈である緊急輸送道路が、建築物の倒壊によりふさがるおそれがあります。このため、2011年6月に、東京都は特に重要な道路を「特定緊急輸送道路」に指定。2012年4月1日からは、その沿道の建築物に耐震診断の実施義務化を開始したほか、耐震診断費用の助成(**2013年度まで**)を行い、耐震化を進めています。補強設計・耐震改修費用の助成(**2015年度まで**)もありますので、助成制度をうまく活用しましょう。

(出典)東京都都市整備局「東京のマンション2009」

電力各社は原発の防災対策を進めている

東京電力福島第一原子力発電所の事故を受けて、国は全国の原発事業者に対して安全対策の強化を求めています。事故に備えた非常用電源車の整備や消防車の給水経路の確保、作業手順を確認して防災訓練を実施することなどです。

電力各社も対応に追われています。多くの原発が集中する福井県では、関西電力などの事業者が非常用発電機や冷却用海水ポンプの代替設備の導入などを決めました。東海地震の震源域内に浜岡原発を有する中部電力は、政府の要請を受け、防波堤の建設など十分な津波対策が完了するまで、浜岡原発を停止することを決定しました。

地震発生時の行動チャート

揺れたら、落ち着いて行動を！

地震発生

- □ 落ち着いて、自分の身を守る
  机やテーブルがあれば、その下へもぐる。

1~2分

- □ 余裕があれば火の始末。火元を確認し、出火していたら初期消火
  コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。
- □ ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する
- □ 家族の安全を確認

高層階（概ね10階以上）では、大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒･落下する危険に加え、大きく移動する危険があります。

3分

- □ 靴をはきガラスの破片などから足を守る。
- □ 非常持出品を用意する
  津波、山・がけ崩れの危険が予想される地域にいたらすぐ避難。

5分

- □ 隣近所の安全を確認
  一人暮らし高齢者など災害時要援護者がいる世帯には積極的に声をかけて安否を確認する。火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火をする。
- □ 余震に注意
- □ ラジオ「むさしのFM（78.2MHz）」などで正しい情報を確認

5~10分

- □ 電話はなるべく使わない
- □ 家屋の倒壊などの危険があれば避難する
  ブロック塀やガラスに注意。車は使用しない。

10分～数時間

- □ 子どもを迎えに
  保育園（所）･幼稚園や小･中学校に子どもを迎えに行く。自宅を離れるときには、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- □ 出火防止対策
  ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切って避難する。
- □ 消火・救出活動
  隣近所で協力して消火や救出をする。あわせて消防署等へ通報する。

～3日くらい

- □ 生活必需品は備蓄でまかなう
  災害発生から少なくとも3日間、できれば1週間は救援物資に頼らない。
- □ 災害情報、被害情報の収集
  市区町村の広報に注意する。
- □ 自宅が安全ならば自宅での生活を継続する
  もし自宅が壊れて危険な場合は、避難所へ行く。

大地震発生時の対応【避難のフロー】

発災 → 自宅が倒壊・火災の危険

- なし → 自宅生活の継続
- あり → 一時集合場所（公立小・中・高校の校庭） / 公園・防災広場など / 防災協定農地 / 広域避難場所

一時集合場所 → 避難継続 → 避難所（公立小・中・高校の体育館等）

大規模火災等 → 一時集合場所に危険がある場合 → 他の一時集合場所 → 避難所（公立小・中・高校の体育館等）

※自宅が安全であれば、プライバシーが守れるなど、精神的負担が少ないので、自宅での生活を継続しましょう。

※あらかじめ、家族で避難先や安否確認方法を相談しておきましょう。

※広域避難場所は、大震災時の延焼火災等から一時的に避難する場所として指定しています。原則、食料などの備蓄品はありません。

避難所の生活では…

自宅を離れて避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや過労から体調を崩してしまうこともあります。また、避難所生活は共同生活となり、揉め事やトラブルが発生するなど、さまざまな問題が起こりやすいことも覚えておきましょう。

1 避難スペース

体育館などの板の間での生活となり、寝具は毛布程度という状況になります。また、体育館などの避難所には冷暖房設備がない場合がほとんどなので、暑さ寒さ対策などが必要となります。

2 トイレ

避難所生活において、水・食料と並んで深刻な問題となるのがトイレです。災害発生直後は数の不足が問題となることが予想されます。また、衛生面の対策が必要です。

3 健康管理

多くの人が生活する避難所では、自分の体調は自分で管理する必要があります。また、普段から薬などを服用されている方は、あらかじめ準備して避難所に持参することが必要です。

地域の避難所を住民が運営する避難所運営組織

市では、各地域の避難所を住民自らが開設・運営できるよう「避難所運営組織」の活動を支援しています。皆さんも地域の防災訓練等に参加し避難所運営を体験してください。

現在の活動している組織	避難所	現在の活動している組織	避難所
境南地域防災懇談会	境南小学校	関前防災会	関前南小学校・第五中学校
南町防災ネットワーク	第三小学校	四小地域防災会	第四小学校
一小地域防災ネットワーク	第一小学校	千川地域防災会	千川小学校
大野田地域防災の会	大野田小学校・第四中学校	武蔵境自主防災会	第二小学校
東部防災会	本宿小学校・第三中学校	一中地域防災会	第一中学校

家族の安全を確保するために

１９９５年の阪神・淡路大震災では、８割以上の人が住宅の倒壊や家具の転倒による圧死・窒息死で亡くなりました。大地震から生命を守るために、また自宅を失って避難所生活を余儀なくされることを避けるために、住宅の耐震化、家具の転倒防止対策などを実施しましょう。

家の周囲の安全対策

一戸建て

屋　根
○屋根瓦に、ひび割れ、ズレ、はがれ、腐食などがないかチェックする。あれば補強する。
○アンテナはしっかり固定する。

ベランダ
○植木鉢や物干しざおなど落下の危険性があるものは防止策を講じる。
○ベランダからの避難も考え、常に整理整頓をする。
○手すりにさびや、ぐらつきがないかチェックする。

窓ガラス
○飛散防止フィルムをはる。
○強化ガラスにする。

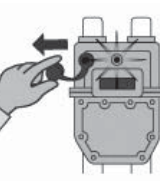
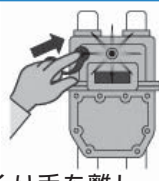
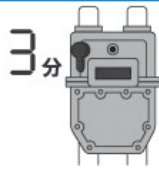
エアコン室外機
○留め具でしっかり固定する。留め具にさびやぐらつきがないかもチェック。

ブロック塀・門柱
○ひび割れや傾きがあれば修理する。
○土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強する。

庭
○粗大ごみや、がらくたの置き場になっていたら、すぐに整理整頓。
○植木鉢やプランターなどが倒れないように固定する。
○危険物や避難の妨げになるような物は放置しない。

マイコンメーターの復帰手順（東京ガス）

1 すべてのガス機器を止めます。屋外の機器も忘れずに。
※メーターガス栓は閉めないでください。

2 復帰ボタンのキャップを外します。
※メーターの種類によってはキャップがないものもあります。

3 復帰ボタンを奥までしっかり押して、ゆっくり手を離します。その後、キャップを元に戻しておきます。

4 約3分待ちます。赤ランプの点滅が消えると、ガスが使えます。

3分間のランプ点滅中に、マイコンメーターが安全確認を行い、異常がない場合は点滅が消えてガスをご使用になれます。
3分以上点滅が続くときは、ガス機器の止め忘れがないかを再確認して、やり直してください。

東京都、神奈川県、埼玉県（熊谷エリアを除く）、千葉県、茨城県（日立エリアを除く）のお客さま

ガス漏れ通報専用電話
☎0570-002299
（ナビダイヤル：フリーダイヤルではありません）

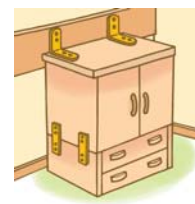
※地域ごとに複数あったガス漏れ通報用の電話番号を一本化しました。　※地震などの非常時には、一般のお問い合わせに紛れることなく、スムーズなガス漏れ対応が図りやすくなります。　※PHS・IP 電話等、ナビダイヤルをご利用になれない場合は右記の電話番号におかけください。☎03-6735-8899

家の中の安全対策

建物が無事でも家具が転倒すると、その下敷きになってけがをします。阪神・淡路大震災でけがをした人の約5割が家具の転倒によるものでした。家庭での被害を防ぐためにも、家具の転倒・落下防止対策を実践しておきましょう。

家具の転倒・落下を防止しましょう

照明器具
天井に直接取りつけるタイプの照明が安全。つり下げ式の器具は、鎖と金具を使って数か所留めて補強する。棒状の蛍光灯は蛍光管の落下を防止するため、両端を耐熱テープで固定する。

たんす
上下2段タイプのものは、平型金具で連結する。背の高い家具はL型金具などで鴨居などに固定する。

食器棚
扉が開かないように金具を取りつける。食器の飛び出しを防ぐために、棚板に滑り止めシートを敷いたり、木やアルミの棒による飛び出し防止枠をつける。

本棚
重い物は下に、軽い物は上に収納する。本を隙間なく並べて飛び出しを防ぐ。ロープや鎖を張って落下しないようにする。L型金具で鴨居などに固定する。

※冷蔵庫などの家電製品には専用の転倒防止金具などが用意されている場合があります。取扱説明書を読んで活用しましょう。

固定できない場合の知恵

ポイント 出入り口や就寝位置は転倒方向と重ならないように

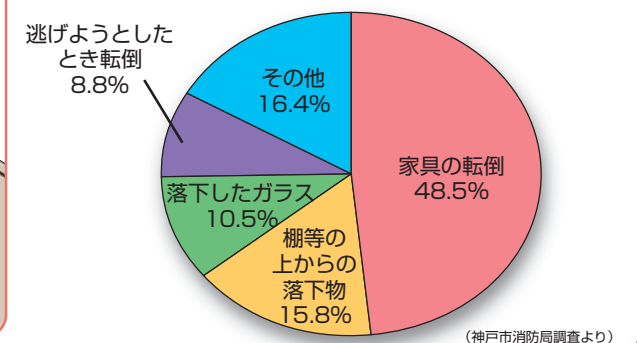
ポイント 家具の転倒範囲が就寝位置と重なるときは机などを置く

ポイント 家具の下に転倒防止のシートを置き、壁にもたせ気味に置く

ポイント テレビ、パソコン、家具などの下に、震動を吸収するゲルマットをはる

家具が転倒するとどうなるの？

建物が無事でも家具が転倒すると、下敷きになってけがをしたり、室内に散乱することで逃げ遅れてしまう場合があります。けがを未然に防ぎ、安全な逃げ道を確保するためにも、家具の転倒・落下防止対策をしましょう。

●阪神・淡路大震災でけがをした人の原因

※家具転倒防止器具は市民防災協会でも扱っています。（18ページ参照）

集合住宅での安全対策

一般的に集合住宅は耐震性が高く、地震に強いと言われていますが、その建物の高さゆえの弱点もあり、高層階ほどより対策が必要です。居住者は集合住宅の防災上の特徴をよく知り、発災時と生活継続のためのマニュアルを作成し、災害に備えることが大切です。

集合住宅で想定される被害とは

大地震により集合住宅の上層階は1～数メートルを往復するような大きな揺れ（長周期地震動）に襲われることが予想されます。上層階ほど家具類が激しく散乱・転倒するので、高い確率でけがを負いやすくなります。

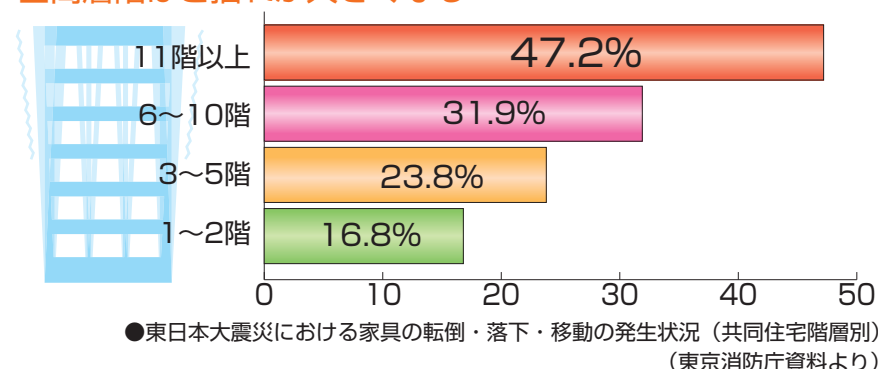
また揺れによるエレベーターの停止も予想されます。最近のエレベーターは地震時管制運転システムにより、揺れを感知すると自動的に最寄りの階に停止し扉を開放する仕組みになっています。しかし感知した揺れが大きかった場合には、技術者による点検がすむまでエレベーターは動きません。大きな地震が発生した場合には、数日間停止することも考えられます。

エレベーター停止時は、階段に頼ることになるので、高層階ほど、移動も物資の運搬も大変になります。高層階の住民の中には、自宅に戻れない、自宅から出られない「高層難民」の発生もあります。

高層階ほど安全対策を！

ゆっくりとした周期の揺れで、高層ビルの揺れを大きくする「長周期地震動」。震源から遠く離れても揺れが弱まりにくく、南海トラフ地震などの巨大地震で発生しやすいとされています。実際、東日本大震災の地震では、都内の11階以上の集合住宅の約半数で家具類の転倒・落下・移動が発生しました（東京消防庁調べ）。集合住宅では、家具類の転倒防止対策をよりしっかりしておく必要があります。

■高層階ほど揺れが大きくなる

●東日本大震災における家具の転倒・落下・移動の発生状況（共同住宅階層別）
（東京消防庁資料より）

集合住宅で安全を確保するために

玄　関

地震で扉が開かなくなった場合に備え、扉をこじ開けるバールなどを用意しておく。

非常階段・非常扉

危険物や避難の妨げになるような物は放置しない。特に非常扉の前は厳禁。

ベランダの避難ハッチ（非常脱出口）

避難ばしごの使用方法など、ベランダからの避難方法を確認しておく。避難器具の周囲に物を置かない。また、落下の危険性があるものは置かない。

備蓄品は多めに準備

高層住宅に住んでいる場合、大地震でエレベーターが停止してしまうと、物資を運ぶのが非常に困難。日ごろから備蓄品を多めに用意しておこう。

通　路

避難の妨げにならないように、自転車など物を置かない。また、類焼防止のために、古新聞や古布などの燃えやすいものを置かない。

防災設備

共用部分に設置されている消火器や、火災報知器などの防火設備の場所、点検日を日ごろから確認しておく。

災害時困らないために

災害時に必要になる水・食料・生活必需品については、ひとりひとりが災害時のための備えとして、最低3日分以上準備するようにしましょう（一般的な備蓄については裏表紙を参照してください）。

また、自分専用の物など、なくては困る日用品等についても、準備しておきましょう。

なくては困る日用品など

メガネ、コンタクトレンズ、生理用品、おむつ、哺乳瓶、補聴器など
コミュニケーションボードや筆記用具（言語・聴覚障害者、外国人等）

なくては困る薬や医療機器、治療上伝える必要があること

日常的に医療にかかっている方は、平常時から主治医と相談して、次のような準備をしましょう。

- アレルギー（薬、食べ物）、通院先と主治医名、お薬手帳、緊急連絡先などを紙に書いて、普段から持ち歩くようにしましょう。
- 絶対欠かすことができない薬がある方は主治医と相談し、できれば3日～1週間分を用意しましょう。薬を飲むための水の用意も必要です。
- 電源を必要とする医療機器や福祉機器は、停電時のしのぎ方を、主治医や訪問看護師、ケアマネジャー等と相談しておきましょう。

平常時からの備え

ライフライン停止への対応

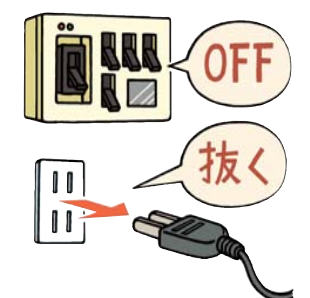
❶断水の場合

- 飲料水のボトルや、生活のための溜め置きの水を使う。
- トイレの水を流すのは安全確認がとれてからにする（過去の災害では、排水管の破損に気づかずに上層階の住民が流した汚水が、下層階で逆流、溢れ出して大きな被害になったケースがあった）。

❷停電の場合

- 家電製品のプラグをコンセントから抜き、ブレーカーを落とす。電源が入ったままだと、通電したときに火災などの原因になるおそれがある。
- 懐中電灯、ラジオ、電池なども備えておく。

❸ガス停止の場合

- 強い揺れやガス漏れを検知すると、マイコンメーターで自動的にガスが止まる。ガス復帰のための作業を行ってもガスが復帰しないときは、ガスの供給が停止しており、復帰には時間がかかることが考えられる。
- マイコンメーターは、玄関脇の共用部廊下のメーター扉内などに設置されている。いざというときに備え、事前に設置場所などを確認しておく。

❹トイレ・ゴミの問題

- 過去の災害では、災害後の生活の中でトイレを我慢したことにより膀胱炎をはじめ、健康を損ねた被災者が数多くいた。
- 災害時用の簡易トイレ、携帯トイレなどを備蓄する。

だからこそ、備えが大切！

首都直下地震に備える④

家族との安否確認をスムーズにするために

災害時は、家族や友人などの安否が気になりますが、東日本大震災では通信回線がつながりにくくなり、安否確認に手間取るなど不安な気持ちになった人も多いはずです。こうした事態を想定し、複数の通信手段を使って連絡を取る方法を覚えておきましょう。

また、事前に家族で災害時の行動について話し合っておきましょう。

●家族防災会議

月に1回程度、家族そろって防災会議を開き、地震から身を守る方法を話し合っておきましょう。

① 家族一人ひとりの役割分担
② 家屋の危険箇所のチェック
③ 家具の安全な配置と転倒防止
④ 地震時の連絡方法や避難所の確認
⑤ 備蓄品や非常持出品のチェックと入れ替え
⑥ 地震が起きたときのシミュレーション

家族で集合場所を決めておきましょう

家族と連絡が取れず、自宅が被災した場合を想定し、家族で集合場所を話し合っておきましょう。万一のことを考えて複数の集合場所を決めておきましょう。

	第1集合場所	第2集合場所	第3集合場所
名称			
備考			

むさしの防災・安全メールの配信

市からの緊急情報をパソコンや携帯電話のメールで受け取れるサービスを実施しています。

配信時間

不定期。原則として平日午前9時から午後5時まで。緊急度によって時刻にかかわらず配信する場合があります。

配信情報

台風・地震などの災害・防災情報、事件・不審者・環境悪化などの安全情報ほか。

登録方法

1. パソコンや携帯電話などから下記の登録ページにアクセスする（または2次元バーコードを読み取ってアクセスする）
   http://mobile.city.musashino.lg.jp/index.cgi?page=4
2. **「登録・変更する」**の画面から空メールを送信（何も記入せずに送信）する
3. 市から登録用メールが返信されたら、案内にしたがって配信希望のメールの種類を選択して登録する

▼登録ページの2次元バーコード

利用上の注意

●登録の際は必ず利用規約をお読みください。　●通信料は登録者の負担です。　●迷惑メールの受信拒否設定などをしている方は **@mobile.city.musashino.lg.jp** から受信できるようにしてください。　●配信したメールへの返信や問い合わせは受け付けられません。

災害用伝言ダイヤル「171」を使う

大きな災害の発生により、被災地に対する電話がつながりにくい状況になった場合に利用できます。ガイダンスに従って落ち着いて録音・再生してください。

伝言を残す（録音）

「171」にダイヤルする
▼
「1」を押す
▼
自宅の電話番号を市外局番からダイヤルする
（×××）×××－××××
▼
「1」「#」を押す
（プッシュ式の場合）
▼
「録音」する（30秒以内）
▼
「9」「#」を押す（終了）
（プッシュ式の場合）

伝言を聞く（再生）

「171」にダイヤルする
▼
「2」を押す
▼
伝言を聞きたい電話番号を市外局番からダイヤルする
（×××）×××－××××
▼
「1」「#」を押す
（プッシュ式の場合）
▼
「再生」が始まる

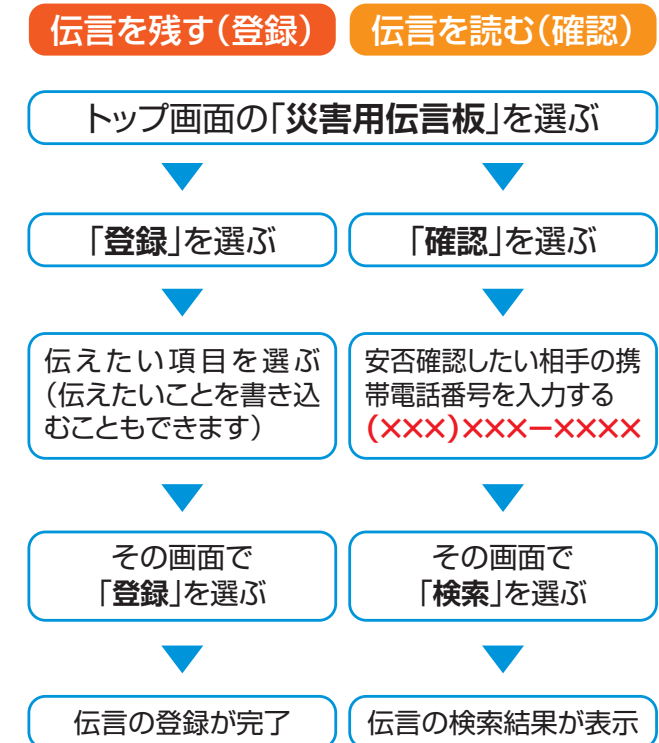
携帯電話の「災害用伝言板」を利用する

大きな災害の発生した場合、携帯電話各社のポータルサイト上に「災害伝言板」が開設されます。

伝言を残す（登録）

トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ
▼
「登録」を選ぶ
▼
伝えたい項目を選ぶ（伝えたいことを書き込むこともできます）
▼
その画面で「登録」を選ぶ
▼
伝言の登録が完了

伝言を読む（確認）

トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ
「確認」を選ぶ
安否確認したい相手の携帯電話番号を入力する
（×××）×××－××××
その画面で「検索」を選ぶ
伝言の検索結果が表示

家族で体験利用してみよう

「災害用伝言ダイヤル」「災害用伝言板」などは利用体験日が設定されています。家族や友人、職場の同僚などと体験利用して使い方を確認しておき、いざというときに備えましょう。

【利用体験日】
- ●毎月1日、15日（午前0時～午後11時59分）
- ●正月三が日（1月1日正午～1月3日午後11時）
- ●防災とボランティア週間（1月15日～21日）
- ●防災週間（8月30日～9月5日）

メールやソーシャルメディアを組み合わせる

東日本大震災では、携帯電話やパソコンからのメールなどの連絡は音声通話よりもつながりやすかったといわれています。また、Facebook（フェイスブック）、Twitter（ツイッター）、LINE（ライン）、mixi（ミクシィ）、など登録制のSNSも安否確認のツールとして利用できます。こうしたサービスを家族や友人とともに普段から使い慣れておき、いざというとき複数の方法で連絡をとることも大切です。

帰宅困難者になることを想定する

東日本大震災では発生当日、首都圏の交通機関がマヒし、当日帰宅できなかった帰宅困難者は約５１５万人に達したとみられています。そのうち約９万４,０００人は、自治体が開放した学校やホールなどの公共施設等に泊まり一夜を明かしました。

今後、首都直下地震が発生した場合、首都圏では最大650万人もの帰宅困難者の発生が予想されています。こうしたことから東京都は、帰宅困難者等の発生による混乱を防止するための一斉帰宅の抑制や児童・生徒等の安全確保などを盛り込んだ「東京都帰宅困難者対策条例」を平成２５年４月に施行しました。安全確保を第一に考えて、行動しましょう。

不用意に動かず、安全な場所にとどまる

大量の帰宅者が発生すると、救助・救出活動に支障を来すことになります。このため、条例では原則3日間は一斉帰宅を抑制することとしています。また、危険な状況下での徒歩帰宅は、二次災害に遭う危険性があります。もし帰宅困難に陥ったら、電車などが復旧するまで不用意に動かず、ラジオなどで正確な情報を把握しながら、勤務先や学校など安全な場所で待機することが基本です。

徒歩帰宅する際のポイント

交通機関が機能し始めるなどして、安全な帰宅が可能な状態になったら、以下のポイントに注意しながら、「時差帰宅」を検討しましょう。

❶歩き出す前の確認事項

●適切な状況判断が重要

まずは、徒歩帰宅するかを適切に状況判断しなければなりません。テレビやラジオなどで正確な情報を把握し、余震や火災・津波といった二次災害の危険性も考慮します。夜間の歩行が危険な状況であれば、近くの安全な場所に一時避難することや、同じ方向に帰る人をさがしてできるだけ集団で行動するなど、身の安全を第一に考えてください。

●何キロ歩けるかを知っておく

東京都は、午後6時に大地震が発生した場合、自宅までの距離が20キロを超えると「翌朝までの徒歩帰宅は困難」と想定しています。歩ける距離ははき物によっても違い、徒歩帰宅訓練を各地で開催している民間団体「帰宅難民の会」によると、男性の革靴で15キロ歩くと足がマメだらけになり、女性のハイヒールは4キロ歩くのが限度。はきなれたスニーカーを職場などに備えるとともに、普段からできるだけ歩く訓練をしておきましょう。

❷帰宅ルートを決めておく

帰宅ルートを決める際は、できるだけ安全と思われる道を選ぶようにします。

❶幅員の広い幹線道路を帰宅ルートに設定する

幹線道路には、次のようなメリットがあります。

- ●広くて歩きやすい。火災の延焼を防ぎ、熱を遮る
- ●損壊しても優先的な復旧が期待できる
- ●給水拠点やトイレ、休憩場所などの帰宅支援ポイントが整っている

❷う回路も広くて安全な道を選ぶ

幹線道路や幹線道路上の橋が通行止めになっていたら、う回路を設定します。その場合もガラスなどの落下物の危険がある箇所、高架下、線路沿いなどは避け、広い道を選びます。

❸危険な場所は避ける

実際の地震の際には、「近づいてはいけない危険な場所」があります。それは以下のような場所です。

●倒壊しそうな建物・ブロック塀

大きな地震の後は必ず余震があります。古い建物などは度重なる余震でダメージが蓄積し、倒壊する危険性があります。ブロック塀も同様です。

●電柱・電線

コンクリート製の電柱は重量があるため、倒れた場合、非常に危険です。電圧器の落下にも気をつけましょう。また、決して触れてはいけないのが、垂れ下がった電線。感電のおそれがあります。

●落下物

割れた窓ガラスが余震で落下してくることも考えられます。ビルの高層階から落ちてくると、アスファルトに突き刺さるほどの「凶器」になります。また、民家の屋根瓦や植木鉢、繁華街の看板なども危険です。余震ではこれらが落ちてくることを想定して、頭上に十分注意を払いながら歩く必要があります。

●火災

火災が起きている地域も危険です。遠くに煙や炎が見えるほどであっても、火災は思わぬ速さで広がりますから、その場所には近づかないことが大切です。また、ガス臭にも気をつけましょう。これから火災が起きるおそれがあるので、においを感じたら早くその場所から離れましょう。

❹防災グッズを用意する

携帯ラジオ、スニーカー、携帯食料、飲料水、懐中電灯、寒暖対策用品、革手袋・軍手、地図、マスク、タオル、携帯電話の充電器、公衆電話を利用するために10円玉といった小銭を勤め先などに用意しておきましょう。

❺災害時帰宅支援ステーションを活用する

災害発生時には、徒歩帰宅者を支援するため、公共施設のほか、郵便局、コンビニエンスストア、ガソリンスタンド、ファミリーレストランなどが「災害時帰宅支援ステーション」として、水道水の提供、トイレの使用、地図・ラジオなどによる情報の提供などをします。

協定するコンビニなどにはられている「災害時帰宅支援ステーション」のステッカー

東日本大震災における 武蔵野市の帰宅困難者の発生状況

ターミナル駅である吉祥寺駅周辺で、ピーク時に2,000人以上の帰宅困難者が発生。また三鷹駅北口では約300人、武蔵境駅南北では約500人の帰宅困難者が確認されました。そのため、市内３駅の駅周辺及び幹線道路沿いにある８か所の公共施設を帰宅困難者用一時滞在施設として順次開設しました。避難した約800人の帰宅困難者には、毛布・水・クラッカー等を提供しました。

提供：JCN武蔵野三鷹

吉祥寺駅での取り組み

吉祥寺駅は、2事業者３路線の鉄道が結節するとともに、比較的大きなバスターミナルを持つ公共交通ターミナルとなっています。平成21年５月には、吉祥寺駅で発生する駅前滞留者、帰宅困難者対策に取り組むため、駅周辺の事業者等を構成員とする吉祥寺駅周辺混乱防止対策協議会が設立されました。

この協議会が中心となり、東日本大震災の経験と教訓を踏まえ、関係機関が協力して「吉祥寺駅周辺混乱防止ルール（吉祥寺ルール）」を策定、帰宅困難者対策訓練も実施し、まちぐるみで混乱防止対策に取り組んでいます。

吉祥寺駅周辺混乱防止ルール

1. 一斉帰宅の抑制
2. 待機に必要な3日分の備蓄
3. 来街者等の保護
4. 官民の連携による正確な情報提供
5. まちぐるみで帰宅困難者用一時滞在施設の確保

首都直下地震に備える⑥

地域ぐるみで防災対策を

阪神・淡路大震災では、家屋や家具の下敷きになった場合に救助・救出活動にあたった人の約6割が「近所の人」でした（神戸市市民行動調査より）。それはマンションでいうならば同じマンションの住民ということになります。安否確認の取り決めや、防災用名簿、備蓄品など平常時から地域ぐるみで備えておく必要があります。そのためには、日ごろから挨拶や会話を交わし、「顔の見える関係」を築くことが大切です。
ご近所付き合いが共助の第一歩です。

自主防災組織の平常時の備え

自主防災組織

地震被害を軽減するためには、行政の対応に加え市民が地域ぐるみで初期消火や救出救護などの災害防止活動に取り組むことが効果的です。
市では、災害に強いまちづくりを推進するため、平成10年9月「自主防災に関する要綱」を定め、自主防災組織の結成促進及び支援を行っており、平成25年8月現在42団体が組織され、活動しています。また、平成24年度には自主防災組織間の連携を深めるため、情報交換会を実施しました。

防災マニュアルの整備

安否の確認方法や、避難計画・災害時の体制等を示した、防災マニュアルを作成しておきましょう。
また、通常整備している名簿とは別に、家族の人数や災害時要援護者の有無、緊急連絡先や携帯電話の番号等を記載した防災用の名簿を作成しておくと、いざというときに役立ちます。ただし、保管場所などプライバシーの保護には十分考慮してください。

防災訓練

例えば、防災設備が整っていても、いざというとき使えなければ意味がありません。防災資機材の使用方法の確認、避難経路の確認など、定期的に訓練をしましょう。

備蓄品

閉じ込められた人の救出に使用するバールなどの工具類、安否確認や集会で便利なハンディマイクなど、防災資機材を備えておきましょう。また家庭の備蓄品とは別に簡易トイレや水などを備蓄しておくとよいでしょう。なお、備蓄食料は各自で保管するようにしましょう。
資機材や備蓄品は、まとめて置くのではなく、数か所に分散して保管場所をつくっておくとよいでしょう。

減災に向けて、地域力が大切です

もしものときは、家族や近隣の協力が欠かせません。
日ごろからの地域のつながり、気軽にお話ができる関係が大切です。

首都直下地震に備える⑦

災害時におけるペット対策

避難所生活は狭い場所に多くの人が集まるため、人もペットもストレスを受けることが多く、さまざまなトラブルが起こりやすくなります。まずは、ペット用も含めた食料の備蓄や住宅の耐震化などに取り組み、災害後でも自宅での生活が継続できるようにしましょう。**避難所は、さまざまな人が共同で避難生活を送る場所であるため、体育館等の居室内にペットを入れることはできません。**万が一、避難所生活を余儀なくされた場合は、避難所のルールを守り、ペットが原因でトラブルにならないよう日ごろからきちんとしつけをし、いざというときの預け先を確保しておきましょう。

日ごろから準備しておくこと

❶しつけや手入れについて

- 避難しているときはケージに入れておかなければなりません。ほえたり、暴れたりしないように、普段からケージにならしておきましょう。
- 他の動物や見知らぬ人、大きな音などに驚かないようにするため、日ごろからならしておきましょう。
- 動物の毛は、アレルギーの人や動物が嫌いな人には不愉快なものです。シャンプーやブラシなどで手入れをして清潔に保つようにしましょう。また、トイレは決められた場所で、できるようにしておきましょう。

❷各種予防接種について

- 災害時に、ひとたびペットの伝染病が発生すると、アッという間に広がってしまいます。ペットが伝染病にかからないようにするために、定期的に各種ワクチン接種を受けておきましょう。また、犬については登録・狂犬病予防注射を必ず実施しておきましょう。

❸不妊・去勢手術について

- 動物は発情すると、大きな声で鳴いたり、マーキング（尿スプレーなど）をするようになります。トラブルを防ぐためにも不妊・去勢手術を受けておきましょう。

ペットのためのケージや食料等を準備しておこう

❶ペットフード、水、リード･ハーネス、ケージ（持ち運びができるもの）、器（食事、飲み水用など）、トイレ用品、タオル、新聞紙、ビニール袋、ペットシーツ、救急用品（はさみ、包帯、消毒薬、獣医師から処方されている薬、とげ抜きなど）、ペットの写真（万一ペットとはぐれたときにさがす手がかりとなります）。
❷ペットフードは、最低 1 週間分以上、できれば 2 週間分程度用意しておきましょう。ペットフードを移しかえる場合は、賞味期限を容器に記入し腐敗しないよう保存方法に注意しましょう。

ペットが迷子になったときのことを考えておく

❶災害時には、一緒に避難することができず、飼い主とペットが離ればなれになることが多いです。
❷ペットをさがすための手がかりとなる情報を、ペットの体につけておきましょう。
・首輪に迷子札（飼い主氏名、住所、電話番号などを記載）
・鑑札（犬には、かならず付けておきましょう）
・マイクロチップ（皮膚の下に挿入するため、外れることがないという点で有効です）

市の応急対策-災害発生から3日間の活動-

初動態勢（地震発生直後の市の動き）

●災害対策本部の設置・運営

・市長を本部長とする災害対策本部を設置し、応急対策活動の方針を各部署へ周知します。
・警察、消防、自衛隊、東京都、友好都市、ライフライン機関などと情報連絡を行います。
・災害協定を締結している関係団体などに対し、応援を要請します。

●被害情報の収集・整理・報告

・防災用 MCA 無線や電話などにより、市内各所から被害情報を収集します。
・東京都の防災情報システムやテレビ・ラジオなどにより、広域的な災害情報を収集します。

情報提供

災害が発生したときに身の安全を守るためには、正確な情報を知ることが大切です。市では災害時の情報を複数の手段を使って市民の皆さんにお伝えしています。防災行政無線や広報車は屋外にいる方々に情報を伝えます。

屋内にいる場合は、災害時の情報を市と連携してリアルタイムで放送する「むさしのFM（78.2MHz）」やケーブルテレビの「JCN武蔵野三鷹」を視聴してください。武蔵野市内周辺エリアにいる場合、NTTドコモの緊急速報「エリアメール」、au及びソフトバンクの緊急速報メールが届きます。

市公式ホームページ内の「武蔵野市防災安全センター WEB」（http://www.city.musashino.lg.jp/bousaianzen/）でも防災行政無線での放送など災害情報を掲載します。また、市公式ツイッター（ツイッターアカウント名は「musashino_hope」）や市公式フェイスブック（http://www.facebook.com/musashinocity）も活用し、さまざまなメディアで情報を発信します。

教育・保育対策

・保護者などが引き取りに来られない園児、児童、生徒の保護をします。
・乳幼児がいる家庭用の避難スペースや、避難所の準備を行います。

一時（いっとき）集合場所、避難所の開設・運営

※武蔵野市では、避難所ではなく自宅で生活を継続できるよう、住宅の耐震化や家具の転倒防止をお願いしています。

●一時（いっとき）集合場所（公立小・中・高校の校庭）について

・震度5弱以上の地震発生時、休日・夜間に関わらず、各学校に初動要員（避難所開設など初動期の活動をする市職員）が参集します。

●避難所（公立小・中・高校の体育館、校舎等）の開設・運営

・体育館、校舎の被災状況の応急危険度判定を行った後、安全と認められた場合に避難所を開設します。
・避難所用資機材を防災倉庫から準備し、避難者に提供します。
・地域住民による避難所運営組織を中心として、避難所運営を行います。

トイレ対策

・避難所については、学校に備え付けのトイレを使用します。水が出ない場合はプールの水で流します。避難所内の下水道施設が不良の場合には、組み立て式仮設トイレを校庭に、簡易トイレを学校のトイレ内に設置します。
・また、各避難所に、耐震化された下水道管に直結する災害用トイレの設置をすすめています。
・市内の公園や防災広場に整備している災害用トイレを活用します。

下水道管直結の災害用トイレを組み立てる初動要員

食料・飲料水

・食料については、避難所の防災倉庫から提供します。不足する場合は、市内の拠点倉庫から食料を搬送します。
・飲料水については、学校の受水タンクの水を確保します。またペットボトルの水を防災倉庫に備蓄しています。その他にも給水車や、市立小中学校に整備されている市の非常災害用給水施設（発電機付きの井戸）から給水します。
・また、民間所有の井戸を、所有者の同意を得て災害対策用井戸として指定し、応急給水を実施するための水源として確保しています。

帰宅困難者対策

・日ごろから、各事業者などへ「一斉帰宅行動」の抑制を周知します。
・帰宅困難者用一時滞在施設の確保を進めます。
・吉祥寺駅前の大型ビジョンなどを活用して、帰宅困難者へ災害情報を提供します。

災害時要援護者対策

・地域社協（福祉の会）を中心に、近所の支援者があらかじめ登録された要援護者（災害時に家族などの支援が困難で何らかの援助が必要な方）の安否を確認します。
・見守りなどが必要な方のためのおもいやりルーム（福祉避難室）を避難所に開設します。
・専門的なケアが必要な方のための福祉避難所を市内の高齢者施設、障害者施設などに開設します。

道路上のガレキ撤去・危険物排除

●道路上のガレキを撤去

・市内業者等の協力により、消火・救助用車両の通行のため、主要道路上のガレキなどを撤去します。
・緊急物資輸送のため、市防災倉庫付近の道路と主要道路上のガレキなどを撤去します。

●ブロック塀等の倒壊や屋根瓦落下の危険排除

・通行人等の安全確保のため、ブロック塀などの倒壊や屋根瓦落下の危険などを排除します。

医療活動

東日本大震災では、津波の被害などにより多くの医療機関が損壊し、医療機能が喪失した一方で、全国から多くの医療支援が行われ、こうした支援を適切に活用して医療機能を発揮することが求められました。

また、市内全域において発生すると想定される多数の負傷者へ対応するためには、限られた医療資源を有効に活用できるよう調整する機能が必要であるため、現在、医療活動体制の見直しを行っています。

地域防災計画（平成25年修正）を策定しました

市は、東日本大震災の教訓や昨年東京都が公表した新たな被害想定などを受け、近い将来、地震等自然災害が起こった場合の市および関係機関の対応や、地震などによる被害を最小限に抑えるための事前対策などを定めた「武蔵野市地域防災計画（平成25年修正）」を策定しました。

この計画には、4つの減災目標を定めています。これらの減災目標を達成するため6つの柱を中心とした事前対策を推進し、市民の皆さんと市、関係機関、事業者などが連携することにより地域防災力を高め、災害に強いまちづくりを推進します。

計画の基本目標と基本方針

市民の「命」と「財産」を守ることを第一に考え、「自助・共助・公助により市の総力を結集した地域防災力の高度化を図り、被害の最小化を目指す」ことを計画の基本目標とします。

この目標を実現するため、次の基本方針に基づいて計画を推進します。

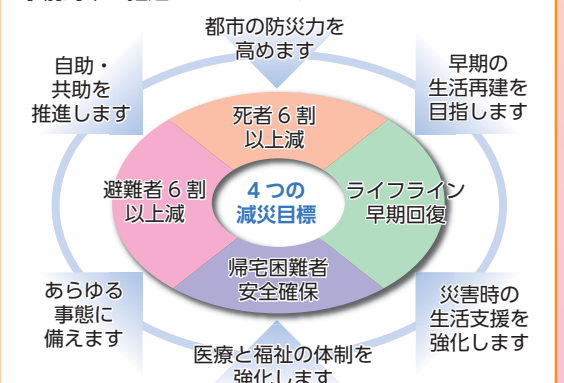
【基本方針 1】あらゆる事態に備えた事前対策の充実と応急対応力の強化

【基本方針 2】地域防災力向上のための多様な主体の連携強化

被害軽減と市民生活再生に向けた目標（減災目標）

- 目標 1　死者を 6 割以上減少させます
- 目標 2　避難者を 6 割以上減少させます
- 目標 3　帰宅困難者の安全を確保し、駅周辺の混乱を防止します
- 目標 4　ライフラインを 60 日以内に 95％以上回復します

被害軽減に向けた 6 つの事前対策

4つの減災目標を達成するため、6つの柱を中心とした事前対策を推進していきます。

市役所内にある市民防災協会

武蔵野市民防災協会（市役所西棟１階）では、防災用品の販売を行っています。同協会は、市民による防災推進員を市内に配置し、防災知識や対策の普及・啓発などの活動も行っています。

問 武蔵野市民防災協会 ☎0422-60-1926

建物の耐震化を進めましょう

地震による建物倒壊から市民の生命・財産を守り、災害に強いまちづくりを進めるため、市では建物の耐震診断や耐震改修にかかる費用の助成を行っています。

旧耐震基準（昭和56年5月31日以前に着工されたものに適用）の住宅について、助成限度額は下表のとおりです。

問 住宅対策課 ☎0422-60-1905

区　分	耐震アドバイザー派遣（簡易診断）	耐震診断 費用の2/3	補強設計 費用の2/3	耐震改修 費用の1/2
木造住宅	無料	10万円まで	–	100万円まで
非木造住宅	–	20万円まで	–	100万円まで
延面積1,000㎡かつ3階建て以上の分譲マンション	–	200万円まで	200万円まで	50万円/戸まで（上限1500万円）
上記以外のマンション（賃貸含む）	–	100万円まで	100万円まで	20万円/戸まで（上限600万円）

※ここでいうマンションとは5戸以上で耐火または準耐火構造の共同住宅をいいます。

ブロック塀等の安全性を高めましょう

●ブロック塀等の改修・補強

市が危険と判定したブロック塀等を改修・補強する場合に必要な経費の一部を補助しています。**助成額は１メートルあたり6,000円。限度額は改修で48万円、補強で24万円です。**

問 防災課 ☎0422-60-1821

●緑化にともなうブロック塀等の撤去

市では道路に接する部分に生け垣などの植栽を行い、緑化する費用の一部を助成しています。ブロック塀等を撤去して生け垣などの緑化をする場合は撤去費用も対象となります。**ブロック塀等撤去4,000円/㎡（限度額30万円）ほか**

※工事費の範囲内　※必ず窓口で要事前相談、事前申請

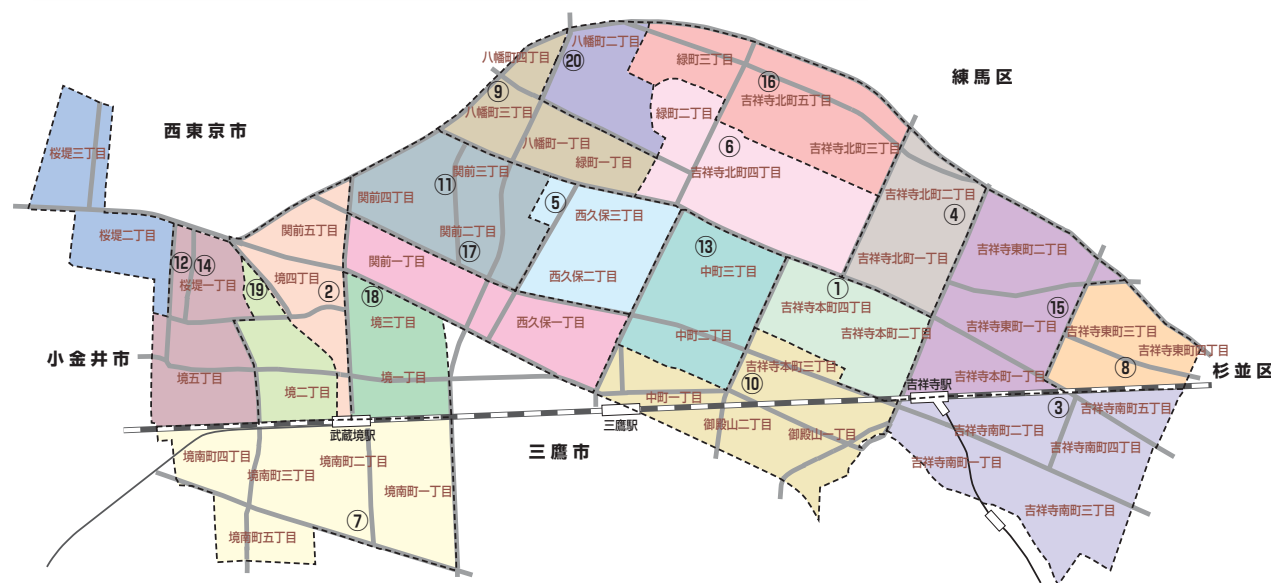
問 緑のまち推進課 ☎0422-60-1863

災害時要援護者対策事業

～災害時に安否確認を行う地域のネットワークづくり～

災害時に家族などによる援助が困難で、何らかの助けを必要とする方（災害時要援護者）が、地域で安否確認を受けることのできる仕組みづくりを市内全域で実施しています。要援護者台帳の作成を市が行い、地域（地域社協）と連携して災害時に安否確認をする支援者とのマッチングを進めています。

問 地域支援課 ☎0422-60-1941

一時（いっとき）集合場所・避難所MAP

■一時（いっとき）集合場所・避難所一覧

※区割はあくまでも目安です。どの避難所でも受け入れは可能です。

記号	避難所名	避難所所在地	対象居住地域	
①	第一小学校	吉祥寺本町４丁目17番16号	吉祥寺本町２丁目１番～20番 吉祥寺本町４丁目	吉祥寺本町２丁目24番～34番
②	第二小学校	境４丁目２番15号	関前５丁目 境４丁目１番～11番	境２丁目１番～５番
③	第三小学校	吉祥寺南町２丁目35番９号	吉祥寺南町１丁目～５丁目	
④	第四小学校	吉祥寺北町２丁目４番５号	吉祥寺北町１丁目～２丁目	
⑤	第五小学校	関前３丁目２番20号	西久保２丁目～３丁目	関前３丁目２番～３番
⑥	大野田小学校	吉祥寺北町４丁目11番37号	吉祥寺北町３丁目１番～９番 緑町１丁目１番～３番	吉祥寺北町４丁目 緑町２丁目１番～３番
⑦	境南小学校	境南町２丁目27番27号	境南町１丁目～５丁目	
⑧	本宿小学校	吉祥寺東町４丁目１番９号	吉祥寺東町３丁目～４丁目	
⑨	千川小学校	八幡町３丁目５番25号	緑町１丁目４番～８番 八幡町３丁目～４丁目	八幡町１丁目
⑩	井之頭小学校	吉祥寺本町３丁目27番19号	御殿山１丁目～２丁目 吉祥寺本町２丁目35番 中町１丁目	吉祥寺本町２丁目21番～23番 吉祥寺本町３丁目
⑪	関前南小学校	関前３丁目37番26号	関前２丁目～３丁目１番 関前４丁目	関前３丁目４番～41番
⑫	桜野小学校	桜堤１丁目８番19号	桜堤２丁目～３丁目	
⑬	第一中学校	中町３丁目９番５号	中町２丁目～３丁目	
⑭	第二中学校	桜堤１丁目７番31号	境５丁目	桜堤１丁目
⑮	第三中学校	吉祥寺東町１丁目23番８号	吉祥寺東町１丁目～２丁目	吉祥寺本町１丁目
⑯	第四中学校	吉祥寺北町５丁目11番41号	吉祥寺北町３丁目10番～17番 緑町３丁目	吉祥寺北町５丁目
⑰	第五中学校	関前２丁目10番20号	西久保１丁目	関前１丁目
⑱	第六中学校	境３丁目20番10号	境１丁目	境３丁目
⑲	都立武蔵高校	境４丁目13番28号	境２丁目６番～27番	境４丁目12番～16番
⑳	都立武蔵野北高校	八幡町２丁目３番10号	緑町２丁目４番～６番	八幡町２丁目

安全に避難するために

東日本大震災では、さまざまな混乱や不便はあったものの、武蔵野市民が避難生活をすることはありませんでした。しかし、首都圏では、今後、大きな地震が起こることが予想されています。

今回の大震災での経験を生かしながら、いつ起こるかわからない大震災に備えて、日ごろから「いざという時」の準備をしておきましょう。

事前に準備を
普段から避難場所までの安全な経路などを確認しておきましょう。

持ち物は最小限に
荷物は背負い、両手が使えるようにしましょう。

車は使わないのが原則
車は渋滞して避難できないことがあります。他の避難者や緊急車両の妨げにもなり、危険です。

隣近所で声を掛け合って
避難は集団で行動することが理想です。普段から近隣の人や自主防災組織と話し合っておきましょう。

日ごろから緊急時の備えを整えましょう

● 非常持ち出し袋

災害発生の避難時に
すぐに持ち出せる袋です。

● 備蓄品

災害後に自宅での生活を
続けるためのものです。

非常持出品・備蓄品チェックリスト

避難が必要になったときにすぐ持ち出せるように
ふだんから準備、点検しておきましょう。

非常持出品

避難が必要になったときに
まず最初に持ち出すもの。

携帯ラジオ ―― □
□予備電池

懐中電灯 ―― □
□予備電池

救急医療品 ―― □
□ばんそうこう　□傷薬
□包帯　□かぜ薬
□胃腸薬　□鎮痛剤
□消毒薬　□持病の薬

非常食 ―― □
□ミネラルウオーター
□乾パン　□缶詰
□水筒　□紙皿、紙コップ
□割りばし　□缶切り
□栓抜き　□粉ミルク（赤ちゃん用）

貴重品 ―― □
□現金（10円玉：公衆電話用）　□預貯金通帳
□印かん　□免許証
□権利証書　□健康保険証
□住民票のコピー　□家族の写真

その他生活用品

衣類（着替え） ―― □
タオル ―― □
ウエットティッシュ（ティッシュ） ―― □
雨具 ―― □
ライター ―― □
キッチン用ラップ ―― □
生理用品 ―― □
紙おむつ ―― □
ヘルメット（防災ずきん） ―― □
ろうそく ―― □
ナイフ ―― □
軍手 ―― □
ビニール袋 ―― □

非常持出品は
定期的に
点検を

備蓄品

災害復旧までの数日間（少なくとも3日、できれば1週間）分準備。

飲料水（1人1日3リットルを目安に） ―― □
□ミネラルウオーター（ペットボトルや缶入りのもの）

非常食品 ―― □
□乾パン
□米（レトルトやアルファ米も便利）
□缶詰やレトルトのおかず
□ドライフーズ
□チョコレート・アメなどの菓子類
□梅干し、調味料など

燃料 ―― □
□卓上コンロ　□携帯コンロ
□ガスボンベ　□固形燃料

その他生活用品 ―― □
□生活用水（風呂や洗濯機に備蓄。乳幼児には注意）
□毛布・寝袋　□新聞紙
□洗面用具　□ドライシャンプー
□鍋、やかん　□ポリ容器
□バケツ　□トイレットペーパー
□使い捨てカイロ　□マスク
□予備のメガネや補聴器　□タオルケット
□ラップ　□アルミホイル
□簡易トイレ　□工具類

防災ダイヤル

名称	電話番号	名称	電話番号
火災・救急車	**局番なし 119**	ガスのこと	54-0111
警察への急報	**局番なし 110**	武蔵野警察署	55-0110
水道のこと	54-5176	武蔵野消防署	51-0119
電話のこと	局番なし 113	武蔵野市役所	51-5131
電気のこと	0120-995-662		

この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています

〒180-8777　武蔵野市緑町 2-2-28　武蔵野市防災課　☎60-1821

N20
（平成25年８月発行）